

# 自己管理の達人を目指せ！

会社努めと育児と家事、忙しい世の中で自己管理まで気をまわす気力がない！

そう思いがちですが、体がおかしくなったり、壊れてしまえば生活が崩壊するかもしれません。

そうさせないためには、自己管理はやはり大切です。

自分自身をどれくらい知っていて、どれくらい管理していますか？

- ①基礎的な筋力はあるか？                   はい ・ いいえ
- ②柔軟性はあるか？                       はい ・ いいえ
- ③栄養のバランスを考えてとっているか？   はい ・ いいえ
- ④睡眠は十分に足りているか？           はい ・ いいえ
- ⑤入浴を疲労回復に役立てているか？       はい ・ いいえ
- ⑥不調な症状のケアを行っているか？       はい ・ いいえ
- ⑦体脂肪が過剰に蓄積していないか？       はい ・ いいえ
- ⑧四苦八苦していないか？               はい ・ いいえ
- ⑨楽しいことやっているか？               はい ・ いいえ
- ⑩健康診断受けているか？               はい ・ いいえ

⑦、⑧意外は「はい」という答えの方がよいです。

①筋肉が多いと、手足の抹消の血流がよくなります。②柔軟性は血管を柔らかくさせ血圧を下げます。③ビタミン、ミネラルが足りないと体は機能しません。④疲労回復に効果が高いのは睡眠です。⑤入浴で体温をあげれば免疫が高まります。⑥不調による痛みはストレスで悪循環を生みます。⑦体脂肪が多いとそれだけ血流が悪くなります。⑧四苦八苦は、心の持ちかた次第でなくなります。⑨楽しいことをしている間は、悪いことを考えません。⑩健康と思っても、病気が進んでいることがあります。

四苦八苦: 生きていることは苦である。老いていくことは苦である。病にかかるとは苦である。死ぬことは苦である。愛別離苦: 愛するものと別れることは苦である。怨憎会苦: うらみ憎むものと会うのは苦である。求不得苦: 求めても得られないのは苦である。五蘊盛苦: こだわりをもつことでの苦しみ。

休日

水曜日、土曜日の午後。

整体料金

初回: 3500円

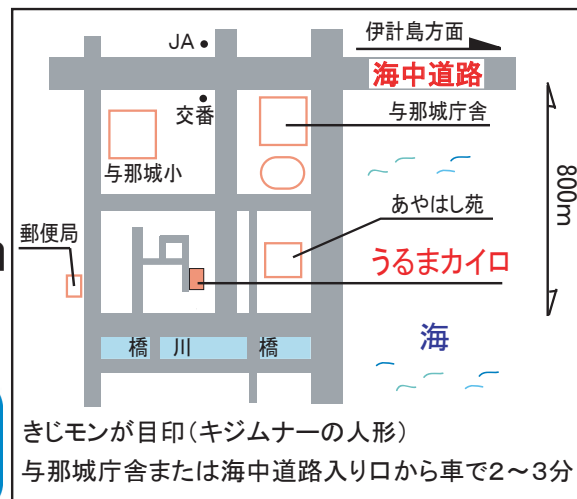
2回目以降: 2500円

メールでの問い合わせ: [matsukou@urumachiro.com](mailto:matsukou@urumachiro.com)

**電話: 080-1545-5637**

ホームページ  
うるまカイロ | 検索

<http://hushigiseitai.com>  
ブログ: [hushigiseitai.ti-da.net/](http://hushigiseitai.ti-da.net/)



営業時間

10:00~14:00

15:30~19:30



**不思議整体**  
Sixthsensetherapy

うるま  
カイロ